

健康 応援 スケジュール

おとな

集団健診

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

1月13日（水）

8:00～9:00 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・乳房

1月31日（日）

8:00～9:00 きびドーム
特定・胃・大腸・胸部・乳房

2月14日（日）

8:00～9:00 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮

**集団健診は
事前に申し込みが必要です！**

申し込みは健康推進課（金屋庁舎）
または清水行政局住民福祉室まで。



健康相談

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

1月6日（水）、2月3日（水）

■場所／金屋文化保健センター

実施時間
9:00～
11:00

健診結果説明会

健康推進課（金屋庁舎）

2月20日（土）13:30～ 金屋文化保健センター

■内容／健康体操指導者 新田佐津紀氏による
運動の体験

「体の不調改善体操 ～家でもできる簡単運動～」

※申し込みが必要です。健康推進課までご連絡ください。

こども

子どもの健康相談

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

1月4日（月）清水保健センター

1月7日（木）金屋文化保健センター

1月14日（木）金屋文化保健センター

1月21日（木）金屋文化保健センター

2月1日（月）清水保健センター

2月4日（木）金屋文化保健センター

実施時間
9:00～
11:00

乳幼児健診

健康推進課（金屋庁舎）

4カ月児健診 [令和2年（2020年）9月生まれ]

1月26日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和2年（2020年）2月生まれ]

1月5日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和元年（2019年）5月生まれ]

1月20日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [平成30年（2018年）10月生まれ]

1月27日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [平成29年（2017年）6月生まれ]

1月13日（水）12:45～13:00

■場所／金屋文化保健センター

感染予防に努めましょう

新型コロナウイルス感染症を含む、感染症予防のために

- 手洗い・うがいを励行しましょう
- マスクを着用しましょう
- 「3密（密閉・密集・密接）」を避けましょう

あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況（令和2年（2020年）11月）

加入者数	7,643人
支払額	3億230万円
1人当たりの医療費	3万9,555円 (前年同月3万7,891円)
令和元年度（2019年度） 1人当たりの医療費	3万8,587円／月 46万3,045円／年

医療費が増えると、自己負担額や国保税の増加につながります。私たちのちょっとした心がけで、その増加を止めることができます。

<私たちにできること>

1. お医者さんのかかり方を見直しましょう
(重複・頻回受診などは、なるべく避けましょう)
2. 休日・時間外受診はできるだけ避けましょう
3. 薬は上手に飲みましょう
(ジェネリック医薬品について検討してみましょう)
4. 健康診断を受けましょう